

**B.A. (PHYSICAL EDUCATION) SEM – IV (CBCS - 2015 COURSE)**

**: SUMMER - 2018**

**SUBJECT: FITNESS INSTRUCTOR**

Day: **Wednesday**

Time: **10.00 AM TO 01.00 PM**

Date: **18/04/2018**

**S-2018-0551**

Max. Marks: 60

---

**N.B:**

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
  - 2) All question carry **EQUAL** marks.
- 

**Q.1** Discuss the aspects to be considered while creating personal health and fitness program. **(12)**

**OR**

Explain physical activity in details? Write the importance of physical activity in common life.

**Q.2** Write a detail note on cardiovascular fitness. **(12)**

**OR**

Explain health related components of Physical Fitness.

**Q.3** Describe the different test for assessing body composition. **(12)**

**OR**

What is flexibility? Write the factors affecting flexibility?

**Q.4** Explain the different training methods of strength training. **(12)**

**OR**

What are the factors should be consider while prescribe the exercise for older adults?

**Q.5** Write short note on **(ANY THREE)**: **(12)**

- a) Types of strength
- b) Significance of cardiovascular fitness
- c) PNF stretching
- d) Over training

\* \* \* \* \*

---

## मराठी रूपांतर

### सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहेत.
- २) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ वैयक्तिक आरोग्य व शारीरिक सुदृढता कार्यक्रम तयार करतेवेळी आवश्यक घटकांबाबत चर्चा करा. (१२)

### किंवा

शारीरिक हालचाल/उपक्रम स्पष्ट करा? दैनंदिन जीवनात शारीरिक हालचालीचे महत्त्व सांगा

प्र.२ रूधिराभिसरण दमदारपणा बदल सविस्तर लिहा. (१२)

### किंवा

शारीरिक सुदृढतेचे आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता घटक स्पष्ट करा.

प्र.३ शरीर संघटन मापनासाठीच्या वेगवेगळ्या कसोट्या सविस्तर विशद करा. (१२)

### किंवा

लवचिकता म्हणजे काय? लवचिकतेवर परिणाम करणारे घटक लिहा.

प्र.४ ताकद प्रशिक्षणाच्या विविध प्रशिक्षण पद्धती स्पष्ट करा. (१२)

### किंवा

वयोवृद्ध प्रौढांसाठी व्यायाम कार्यक्रम सुचविण्यासाठी कोणते आवश्यक घटक लक्षात घ्याल?

प्र.५ खालीलपैकी कोणत्याही तीन टीपा लिहा. (१२)

- अ) स्नायू ताकदीचे प्रकार
- ब) रूधिराभिसरण दमदारपणाचे महत्त्व
- क) पी. एन्. फ.
- ड) अतिप्रशिक्षण